

姊妹校交換計畫心得

姓名	辛滄祺
系所	社會福利學系
前往交換國家	中國
交換學校	武漢大學
交換時間 Ex. 2016 年春季班	2019 春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>人類行為與社會環境:這堂課老師會分享很多小區調研遇到的真實情況,和同學一起討論,上完後可以清楚了解目前社會工作在大陸發展的情形、在地文化、地方組織運作等等,等於是坐在課堂上,吸收來自老師和同學四處調研的成果,是一堂非常值得上的課。</p> <p>法醫學:這堂課的老師是現任法醫,除了介紹不同傷痕辨認、死亡原因、案發現場調查,還會分享真實案例,圖片都是真實的,會放解剖教學影片,如果可以接受,也有興趣的同學,這堂課的內容十分豐富,而且是通識課,不需要醫學背景也可以上,非常難得的體驗機會。</p> <p>外交禮儀與談判:這一堂在武大是非常熱門的課,交換生特權不好好利用太浪費了一定要選,是非常實用的課,會介紹外交上的禮節,不同場合的服裝,甚至會議桌位置、談判書信如何寫等等,除了教大家這些技能,更會讓大家了解在職場上應該要如何表現,如何累積人脈,給他人好印象等等。</p> <p>體育舞蹈:這堂課每次上課會找舞伴跳舞,期末的時候考試,給分不會刁難,除了是運動的好時機,更是交朋友的機會,因為武大是沒有學伴制度的,如果你室友只有台灣人,基本上沒有機會和</p>

	<p>大陸學生互動，這堂課可以好好把握，你可以了解到他們大學生真正的生活，未來的出路，或者你想知道有關大陸的任何事情，他們也都會很熱情的分享，同時也是我們介紹台灣的好時機。</p>
<p>宿舍概況</p>	<p>宿舍會安排在所屬交換學部附近，這次文理學部的交換生女生都住在桂園 6 舍。</p> <p>一樓有洗衣間，也有烘衣機。</p> <p>室友通常至少一個也是台灣交換生，進出刷學生證，房間鑰匙鎖，門禁 23:00~6:30，23:00 斷電，走廊和廁所不會斷電，若有特殊情況會晚回宿舍或提早離開，可以事先和宿管阿姨說。</p> <p>4 人一間，上床下桌，衣櫥和床桌蠻新的，櫃子比較舊，空間算大，至少我們宿舍放了 4 個大行李箱，也沒感覺佔位置。公共衛浴，廁所和淋浴間都有隔間，有打掃阿姨，但假日可能不打掃。</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：NT60000+旅遊 NT60000 機票：來回 NT15000 簽證：台胞證 NT1500 住宿費用：一學期約 NT3500 每月餐飲費：NT7000 電話費：一個月 29RNB 冷暖氣費：共約 200RMB 熱水費(洗澡+喝水)：一天約 6RMB 其他支出：基本用品(棉被、餐具、檯燈、拖鞋、衣架等)：NT5000</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>機票：訂機票的時候要注意時間，提前幾天到達可能要住在外面，也不要訂時間太晚的，因為武漢大學不會接機，宿舍又有門禁，從機場搭地鐵到武大要一個多小時，這前提是你順利提著所有行李，擠過安檢，再擠上地鐵，還有到的時候你會找不到武大的門在哪裡，隨便進了一個門，可能離你住的地方步行半小時以上。然後就可能發生，你推著一大一小行李箱、背著超大後背包、在接近零度的半夜裡，淋著雨沒手撐傘，還要一邊滑著快被凍到沒電的手機看地圖，到宿舍的時</p>	

候發現門已經關了，想要找附近住的地方時，發現沒有接待外賓的飯店是不能拿台胞證住的，還沒有東西可以吃，沒有超商，麥當勞也不是24小時，對這是真實發生的事。總之，請規劃好你的到校路線和時間，事先載好高德地圖，沒有網路請事先存好離線地圖。

證件：

台胞證→如果還沒有的話，找旅行社辦就可以大概 NT1500，記得千萬不要弄丟，沒有它你什麼都做不了。

護照→雖然在大陸用不到，但是飛回台灣的時候要啊。

錢：

在大陸都是用支付寶、微信，但是旅遊景點，或是別的省份的地鐵，要用現金買票，所以出門的時候，最好還是要帶現金。

我當初是直接帶現金 10000RMB 過去，因為人民幣匯款，通常比較麻煩，需要天數也多，如果遇到問題，銀行的行政效率絕對比你想像的慢。另外，當時有合作的富邦華一銀行，他們針對交換生的方案挺方便，如果有需要可以考慮。

當你一到武漢，放好行李第一件事要先去辦電話卡，因為銀行開戶需要有手機號。辦完手機號後去銀行開戶，通常學校裡的銀行不會刁難你，帶著證件和入學證明即可，有銀行帳戶之後，你就可以用支付寶、微信，脫離原始人生活了！

需要攜帶的物品：

個人藥品→普拿疼、腸胃藥、過敏藥等常備藥，因為你到藥局之後，通常看不懂賣的是什麼，而且醫院和我們熟知的也很不一樣，帶一些藥小感冒的時候也不用擔心。

網卡→最好事先買幾張網卡，畢竟翻牆軟體不是特別穩，備著以防不時之需，記得翻牆軟體要在去之前載好喔，電腦的也要，手機翻牆後分享給電腦是不能用的。

保暖衣物→畢竟 0 度不是開玩笑的，大家還是要做好防寒措施，最好有防水的鞋子，不然鞋子濕掉真的會凍到想哭。

美妝用品→化妝品、保養品不用多說，半年會用到的最好都帶夠帶足，在大陸賣的通常不是你習慣的牌子，而且也貴很多，另外，需要生理食鹽水的要記得帶，大陸的美妝店、藥局都買不到，淘寶上的還是台灣進口。沐浴洗髮乳等就可以到那裡再買，不會太貴而且都是你看過的品牌。

交換期間(食衣住行育樂、選課注意事項等)

選課：

如果你有要抵免課程，最好在交換前到系辦確認相關規定，或者請他們在你拿到課綱後，透過電子郵件讓他們事先確定回來後可以抵免。

武大的選課系統上是沒有課綱的，通常上課老師也不會發，要自己跟老師拿，最好先拿一個範本，跟老師說你要這樣格式的教學大綱，不然他們會不了解你需要什麼。如果你想要選修其他系的專業課，最好確定自己可以應付，或者第一個星期先和老師說明情況，詢問是否適合選修這堂課，專業課通常不會太輕鬆。通識課就選自己有興趣的就可以，但是他們的通識課通常安排在平日晚上和六日，重要的是，選課要看好上課地點，武大真的非常大，選太遠的你甚至要搭公交上課。總之，選課最好的方法，還是第一個星期都去聽一遍，也可以問老師和修課同學，他們通常都很樂意幫忙。

食：

如果你只是有的吃就好，也非常的勤勞，學餐和工學部菜市場，便宜又實惠，一餐不到台幣 50 元就可以吃很飽，早餐吃兩顆饅頭一杯豆漿，只要 5RMB，不到 30 塊。如果你講求方便，想要吃多種不同的食物又懶得出門，美團和餓了嗎 app 是你的好夥伴，宿舍樓下甚至有外賣架子，不用站在外面等外賣小哥，當然價格貴一些，一餐大概 20RMB，跟台灣比的話，也算是便宜的了。如果你完全不敢吃辣，在武漢生活不用擔心，他們說沒辣通常真的不會辣，也有很多東西可以吃。比較特別的是他們幾乎所有食物都加孜然，除此之外，醬料和我們的口味不會差很多，不像我去青島的時候，有一種醬的味道完全無法接受，而且幾乎所有食物都有。很多不是湖北人就害怕的熱乾麵，其實吃起來就是麻醬麵，後來我才知道他們是不敢吃鹹的芝麻醬，就跟我們不敢喝鹹豆漿或吃鹹豆花一樣。

衣：

剛到武漢的時候是 2 度左右，其實感覺起來沒有特別冷，穿普通的牛仔褲和羽絨外套是可以的，當然如果你特別怕冷，再自己斟酌。還有上面提過，最好有一雙防水的鞋子，冬天下雨鞋子浸水真的很冷。除了必備的禦寒衣物，其他衣服都可以到武漢再網購，畢竟便宜而且退貨制度方便，走到宿舍樓下掃個碼，讓你失望的衣服就可以退回去了。如果你不愛網購，武大附近的生活機能不錯，想要買什麼東西都很方便。

住：

首先，看趨勢現在台灣交換生都會和武大的學生住一樣的普通宿舍，武大的每一棟宿舍都差很多，住到哪都看運氣。這次住的桂園 6 舍比想像的大，也算很新，原本以為有獨立衛浴比較好，後來發現，公共衛浴好很多，因為獨衛通常是一個洞，就是上廁所和洗澡都站在同一個洞上面，很容易把香皂水卡掉進去，還要自己打掃。桂六的公共衛浴除了要走出去，沒有其他缺點。洗衣服就在樓下洗衣間，用手機掃碼，一次 NT5~10，看你想洗多久，烘衣機可以用，但烘 2 個小時也不

會乾。洗澡和喝水是用熱水卡，在一樓可以儲值，冷暖氣也是一間一張卡，自行儲值。由於覺得在廁所裡的飲水機水喝起來有點神祕，我們這房一起租了飲水機，押金 80RMB 一桶水 10RMB，叫水它會幫你送到房間，很方便，水也好喝，可以問宿管阿姨連絡電話。另外，平常晚上 11 點會斷電，檯燈要買可以充電或裝電池的，手機也要提前充好電，不然早上來不及會很麻煩。

行：

我通常是走路上課，比較遠的話可以騎共享單車，學校有校車，可以用校園卡搭，一次 1RMB，但是我到回來還是沒有搞懂哪裡是站牌，大家都是用喊的說哪裡要下車。武漢的公交和地鐵都很方便，學校附近就有地鐵站，他們的地鐵站是要過安檢的，嚴格程度不一。

育：

上課要注意就是他們非常準時，老師和同學都會提早到教室，千萬不要遲到，大陸的學生都非常主動，老師要求回答問題時，他們也會很完整的作答，像我上的一堂系上專業課，同學一回答就回答半個小時，老師再針對他的回答說明，其他同學也會就剛剛的內容提出自己的想法和問題，總之，互動非常多進步也很快。再來就算是通識課也不要隨便翹課，有一堂通識課如果沒有拿到期末論文的稿紙，除了請問老師能不能補拿外，還要寫信給老師道歉說明缺席理由，老師才決定要不要收你的期末報告。有些課的老師知道你是台灣交換生，會想讓你分享台灣的东西，例如我上外交禮儀課，老師就讓我們分享從小的學習環境和過程，為什麼台灣學生感覺對老師比較尊敬等等；倫理與價值課可能會請你分享台灣社會工作倫理守則，總之，他們也都會很期待和你有所互動交流。

樂：

湖北正好地處中間位置，想要去別省的玩都算方便，出去玩要訂住宿的記得要找有接待外賓才可以住，如果沒有特別註明，要先打電話去問，台胞證也一定要戴在身上，不論搭火車、住宿，都是實名登記，一定要出示台胞證。交通的話可以選擇飛機、高鐵、動車、火車，有時候高鐵和飛機的價錢是差不多的，但是國內航線可能沒有托運行李額，這時候高鐵舒適速度又快，是好選擇。火車的話，硬坐真的非常擁擠，東西堆滿不說，位置通常是一邊 6 人一邊 4 人，和陌生人面對面，重點是膝蓋還會碰膝蓋，整個車廂都是菸味，非常吵雜，只能說是難忘的體驗。硬臥就是床鋪，除了下鋪可以坐直，中上鋪是只能彎腰的，走道上會有少數的折疊椅子，時間長的話可以自備食物，還有牙膏牙刷，有些車上菸味也很重，有些沒有，列車長會在到站前一小時左右叫你起床。至於動車和火車的差別，據說是速度不同，我上課的浙江同學告訴我，你覺得慢悠悠的那個，就是火車，當時我想說怎

麼可能感覺得出來，可能是自強和區間的差別吧，然而有次發現，原來火車常常持續幾個小時時速只有 30km。另外，他們火車的發車和到站時間通常是參考用的，安排出遊行程時要特別注意，還有最好提前 40 分鐘以上到，他們領票排隊加上安檢，有時人多到你無法想像。

照片：

1. 桂園六舍房間全景



俯視



2. 武漢大學校門



3. 東湖



4. 武當山



5. 威海



6. 長沙火車站實景



7. 黃鶴樓排隊人潮

